Recettes cookeo minceur vol 11



Recettes cookeo minceur vol 11

Voici le 11è volume , de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers

Pour téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L’IMAGE ou ICI

SOMMAIRE

Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP..

Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP..

Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP..

Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP..

Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP..

Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP..

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP..

Champignons bourguignonne 110 CALORIES 3PP 2 SP..

Citrouille à l’orange 195 CALORIES 5 PP 4 SP..

Colin aux petites crevettes 190 CALORIES 4 PP 2 SP..

Côtes de porc tomates 230 CALORIES 5 PP 5 SP..

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP..

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP..

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP..

Flan courgettes 130 CALORIES 3 PP 4 SP..

Haricots verts plats à la tomate 65 CALORIES 1 PP 0 SP.. 4

Harira aux légumes 160 CALORIES 3 PP 1 SP..

Potée chou vert sauté de porc 285 CALORIES 6 PP 6 SP..

Soupe potiron 180 CALORIES 3 PP 3 SP..

Steaks hachés haricots verts 266 CALORIES 8 PP 13 SP..